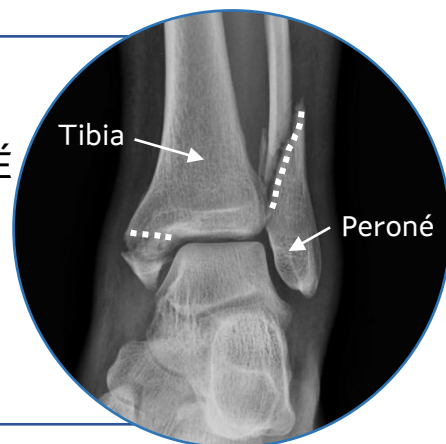


INSTRUCCIÓN PARA PACIENTES CON **FRACTURA DO NOCELLO** TRATAMENTO ORTOPÉDICO

Que me pasou?

- Vostede tivo unha fractura do nocello.
- O nocello está formado polos ósos TIBIA e PERONÉ
- En Urxencias o traumatólogo inmovilizoulle o nocello cun xeso mentres o óso solda.
- Unha vez retirado o xeso vostede debe seguir as seguintes instrucións para a recuperación.



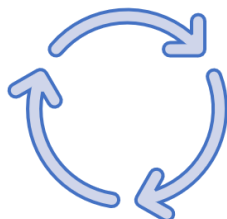
Canto tempo tardarei en recuperarme?

- Depende de 2 factores:
 1. Do PACIENTE: idade, sexo, osteoporose, actividade física, etc
 2. Da FRACTURA: extraarticular (sinxela) – intraarticular (complexa)
- Como NORMA XERAL podemos dicir:



DÍA 0 - FRACTURA

- Hematoma e inflamación.
- É preciso inmovilizar o nocello con un XESO para que o óso solde na posición correcta.



6 SEMANAS

- Formouse un CALO BRANDO que estabiliza o óso.
- Permite retirar o xeso e comezar a MOVER e FINCAR progresivamente.
- RESTRÍNXENSE o deporte, traballo e esforzos.



12 SEMANAS

- O óso xa está SOLDADO
- Permite iniciar actividades de FORZA, deporte, traballo...



ADVERTENCIA: este é un esquema xeral. Vostede debe seguir as indicacións do traumatólogo para o seu caso particular.

Ó retirar o xeso:

- Pode comezar a facer os seguintes exercicios na súa casa.
- Meta o nocello nun balde con auga morna 5 min. Se aínda ten inflamación pode botarlle un chisco de sal.



PRECAUCIÓN: Non pode facer os baños de contraste se presenta algunha ferida. A pel debe estar íntegra.



Arriba



Abaixo



Cara a un lado



Cara ao outro

- Pode usar un cinto ou unha toalla para axudar a tirar do pé.
- Se o prefire tamén pode facer os exercicios dentro da auga.
- Ó **rematar** meta o nocello nun **balde con auga fría** 1 min.
- Practique 10 min. Recomendámoslle facelo **3 veces ó día**.
- É **normal** que teña inflamación ou edema durante **os primeiros meses**.
- Como norma xeral, unha vez que comece a fincar pode **deixar** de inxectar a **heparina**.

Máis información sobre os
baños de contraste:



Instrucións para camiñar
con **bastóns:**



Instrucións para a
administración de heparina:



Se é derivada ó Servizo de Rehabilitación deberá seguir as súas instrucións.

Desexámoslle que se recupere axiña.

Pode encontrar e ampliar máis información na web www.ferrol.sergas.gal

